



Experiencias /
Escuela referente

La semilla del autocuidado

Por Liliana Reyna
(eulalia.reyna@educacion.gob.ec)
Paúl Mena
(pnamer777@gmail.com)
Paola Pasaco
(pasacopao@gmail.com)

Con la participación de estudiantes de 2º a 7º grado de la Escuela Río Mashpi

Ya suman casi tres años desde que la Escuela Río Mashpi, en el noroccidente de Pichincha, arrancó con la transformación educativa. Cubierto de piedras de río, el camino que llega al recinto es una metáfora del pedregoso andar que ha sido transformar la educación en una institución pública rural. Ni todo es perfecto, ni tampoco un desierto. Pero aquí les traemos un pedacito de lo positivo que es transformar, a través de la narración del autocuidado, desde la mirada de la niñez y los docentes.

Autocuidado quiere decir “cuidarse uno mismo”. Sin embargo, sencillo es definir, practicar es el reto. Entonces y partiendo del refrán que dice “la práctica hace al maestro”, nuestra comunidad educativa tomó como pilar fundamental la enseñanza emocional de la niñez, debido a su contexto social. La realidad sociocultural y económica de la comunidad San José de Mashpi se reflejaba en problemáticas de violencia, maltrato intrafamiliar y alcoholismo, las cuales influían en el comportamiento de la niñez en el entorno escolar. Para

frenar la naturalización de la violencia en todas sus formas, se establecieron las asambleas, los círculos de convivencia y las tutorías comunicativas en la jornada educativa.

Asambleas

Una asamblea es un momento particular de los lunes, en el que todos los niños y niñas pueden expresar, opinar y decidir sobre los conflictos que están sucediendo en la escuela. Es una herramienta valiosa que motiva la expresión, la comprensión, el establecimiento de acuerdos/consecuencias lógicas, la resolución de los problemas y la organización de actividades.

Círculos de convivencia

Su objetivo es entender, mediar y establecer acuerdos cuando ha ocurrido un inconveniente entre

Para frenar la naturalización de la violencia en todas sus formas, se establecieron las asambleas, los círculos de convivencia y las tutorías comunicativas en la jornada educativa.

estudiantes. La familia ejerce un rol trascendental porque se compromete a trabajar en casa para prevenir.

Tutorías comunicativas

Son clases dentro y fuera del salón acerca del manejo de las emociones, los valores humanos y estrategias para afrontar situaciones de riesgo de la vida real. Da paso sobre todo a la reflexión interna de la niñez, e invita a tomar decisiones desde el discernimiento del actuar con respeto.

Lo que opina la niñez

Puede llegar a ser sorprendente cuánto consiguen superarnos los niños y niñas a los adultos. A propósito de este artículo, queríamos saber si los tres momentos ya descritos le han servido a la niñez de la institución. Con estudiantes muy diversos, entre los 6 y 12 años, todos coinciden en que el autocuidado es cuidarse a uno mismo. Y a su modo individual, pero muy relacionadas las ideas de unos y otros, estas son algunas prácticas de **autocuidado** que realizan:



- Comer saludablemente
- Comer cuando te da hambre
- Comer de todo un poco y disfrutar
- Jugar
- Dormir bien
- Poner límites
- Salir acompañados
- Ejercitarse lo necesario
- Solo tú puedes tocar tu cuerpo
- Aceptar cuando tienes miedo

Todo este sendero se ha desarrollado con la adecuación de los espacios, el equipamiento de material pedagógico y las capacitaciones continuas a la líder educativa y docentes. La líder ha visto cómo los ambientes, preparados con material concreto, y la actitud de los docentes, enriquecidos con tratos asertivos y educación positiva resultan clave -tal como es el bosque del Chocó Andino-, para que los niños y niñas vayan regulando sus ritmos, sus emociones, sus actitudes, sus ganas de aprender, su seguridad, su autonomía y la libertad con responsabilidad.

Por otra parte, el involucramiento y la concientización de las familias son similares a lo que ocurre con los cazadores de animales silvestres. Así como se ha normalizado cazar especies salvajes, al punto de casi extinguirlas, ocurre lo mismo con la idea de las “bondades” de educar con autoridad, utilizando como herramientas pedagógicas el castigo físico, verbal y psicológico. Por lo tanto, se ha brindado a las familias talleres de educación positiva, de buen trato, de equidad de género y prevención de la violencia.

Lo que opinan los docentes

Bien saben los docentes que ser docente toma mucho tiempo. A veces la carga laboral llega a ser tanta, que agobia y limita el goce de enseñar. Tal como sucede cuando el matapalo invade un árbol: ya

Se ha brindado a las familias talleres de educación positiva, de buen trato, de equidad de género y prevención de la violencia.

sea este vigoroso, de perfectas y envidiables condiciones, el matapalo absorbe todo del árbol, haciéndose dueño y creciendo sin freno. Igual lo es el trabajo con la vida. Si no se los separa y limita al uno del otro, el primero termina absorbiendo todo del segundo.

Somos tres profesores en la escuela. Paúl es un hombre adulto, de 41 años y docente desde hace varios años. Su trabajo se concentró en la capital, cuya experiencia le ha enseñado a enfocarse en el presente nada más. Así como otros, él también fue absorbido por el trabajo, pero las lecciones de la vida lo equilibraron.

Ahora pone límite a las horas laborales, no destina ni más ni menos horas, excepto cuando es necesario. Cuenta que sus hábitos de autocuidado son: caminatas diarias, mínimo una hora; alimentación variada y saludable; cuidado de relaciones personales; descansar al momento que el cuerpo lo necesite; escuchar lo

que él mismo necesita; creer en lo que se hace y no en lo que se dice; escuchar y cantar para liberar tensiones; beber agua permanentemente; sentir que está de vacaciones todos los días, para divertirse con todo y todos.

Liliana es la líder educativa, lo cual significa que lleva las riendas de la escuela y mucha de la carga administrativa. Tiene 32 años y su trayectoria en la docencia se acerca a los diez años, en los que también ha sido víctima del agotamiento por el trabajo. Al igual que Paúl, tiene su propia familia.

Ambos reconocen que esta se ve afectada en el sentido de ponerla en segundo plano. Así que también ha tomado acciones para equilibrar su tiempo. Entre sus hábitos de autocuidado están desayunar nutritivamente y a la misma hora, respirar conscientemente dos o tres veces al día y nadar una o dos veces por semana. Pero, eso sí, su deporte favorito, el fútbol, lo hace una o

La familia ejerce un rol trascendental porque se compromete a trabajar en casa para prevenir.

dos veces por semana, y lo siente como una rutina ya establecida.

Y, por último, Paola, de 30 años. El camino es corto, pero se acerca a los cinco años siendo profesora, un lapso breve en el que también se ha dejado llevar por el trabajo.

Busca el balance como muchos, y reconoce que establecer una rutina es saber quién se es.

Explica que no hay una rutina o un horario estándar, sino un aprendizaje desde cada individualidad.

Así, ha ido estableciendo como hábitos dormir lo que necesita, no utilizar alarmas para despertar, salir de la casa para caminar, viajar o ir a conversar con alguna amiga o amigo y actuar al instante.

Resulta crucial, por lo tanto, que los docentes disfruten de actividades de autocuidado y sean parte del acompañamiento de los procesos de aprendizaje de sus estudiantes.

Si bien cada profesional es un mundo diferente y atraviesa por emociones y situaciones diversas, el acompañamiento que lo lleva a empatizar con los estudiantes y sus familias, al punto de hacerse de cargas emocionales, no debe terminar en depresión, ni mucho menos coartarlo.

Por ende, es imprescindible que emprendan actividades armoniosas para manejar el estrés, de interés y gusto de cada individuo, combinándolas con un equipo de trabajo que los fortalezca.

A pesar de las diversidades del medio, conviene, además, que cada profesional ponga límites de manera asertiva, a fin de evitar cargarse de actividades y olvidarse de sí mismo.



Ya suman casi tres años desde que la Escuela Río Mashpi, en el noroccidente de Pichincha, arrancó con la transformación educativa.